

# Recetario

Panificación y Repostería



*Disfrute de nuevos sabores en sus platillos y postres con  
Pepitas de Girasol-USA.*





## INTRODUCCIÓN

**E**n la actualidad, las semillas peladas de girasol están adquiriendo popularidad y se emplean cada vez más en productos de panadería. La semilla de girasol tiene un sabor agradable, textura de nueces, y son nutritivas. De hecho, según una encuesta de Gallup, los consumidores consideran que las semillas de girasol son más saludables que otros frutos secos. Este resumen le proporcionará información sobre la producción y disponibilidad de las semillas de girasol y su empleo en productos de panadería seleccionados.

## HISTORIA

El girasol, al igual que el maíz y la calabaza, es una planta originaria de América del Norte. Existe evidencia de que el girasol se ha venido cultivando desde el año 900 A. de C., según los hallazgos de exploraciones del Norte de los Estados Unidos donde encontraron evidencias de diversas aplicaciones para el girasol. Aunque se usaba principalmente como alimento, el girasol también se empleaba en la elaboración de tintes amarillos, acondicionadores para el cabello, y para curar ciertas enfermedades.

El girasol fue introducido en Europa en el siglo XVI por exploradores españoles. Cultivado primero en España, el girasol se esparció paulatinamente por el norte y este de Europa. En aquella época, el girasol se consideraba más como una curiosidad que como un alimento o fuente de aceite y se usaba a menudo con fines medicinales.

En el siglo XIX dejó de ser una curiosidad en Rusia y fue adoptado como sustituto de otros alimentos por decreto durante la cuaresma y en vísperas de la Navidad. Como consecuencia, Rusia se convirtió en el primer productor mundial de girasol y ha estado a la cabeza de la producción mundial desde entonces. En la actualidad, la mayor parte de este cultivo se destina a la producción de aceite.

El girasol se ha venido produciendo comercialmente en los Estados Unidos desde la Segunda Guerra Mundial, pero se convirtió en una cosecha importante hasta los primeros años de la década de los 70. En los últimos años de dicha década, la industria estadounidense del aceite de girasol creció de forma considerable como respuesta a la demanda Europea. El consumo de aceite y semilla de girasol sigue aumentando en los Estados Unidos y Europa. La semilla de girasol se usa en una gran variedad de alimentos en Alemania. El pan de semilla de girasol constituye la aplicación más popular. La semilla también se usa para esparcir sobre panecillos y productos afines de forma semejante, a como se usan hoy en día las semillas de ajonjolí y las poppy seeds en los Estados Unidos.



## PRODUCCIÓN

En los Estados Unidos se cultivan dos tipos de girasol: el girasol para repostería y el girasol para aceite. Las semillas de girasol para repostería normalmente son de color gris con rayas blancas y son más grandes que las semillas oleaginosas, cuya cáscara está ligeramente adherida a la pepita interior de la semilla utilizada para la repostería. En la semilla de girasol para aceite, la cáscara está firmemente adherida. La semilla de girasol para repostería se usa de tres formas (tabla uno). Comprende del 15 al 25 % de la producción total de girasol de los Estados Unidos, pero está en pleno crecimiento. El girasol para repostería se cultiva principalmente en Dakota del Norte, que abarca el 70% de la superficie total de cultivo de los Estados Unidos. Entre otros estados productores se encuentran Kansas, Minnesota, Dakota del sur, Texas y Colorado.



## PROPIEDADES FÍSICAS Y QUÍMICAS

Las semillas de girasol contienen poca humedad y se comportan técnicamente como la mayoría de los demás frutos secos y semillas. Generalmente las semillas de girasol pueden utilizarse como sustituto de cualquier otro fruto seco en recetas. De hecho, el pequeño tamaño de las semillas de girasol constituye una ventaja para su empleo en productos de panadería, dado que elimina la necesidad de cortarlas.

Las semillas de girasol contienen tres compuestos polifenólicos, a saber, ácidos clorogénico, cafeico y quínico. El ácido clorogénico produce un color verde oliva irreversible en condiciones de pH alcalino. Este cambio de color es inofensivo. Se pueden realizar varias modificaciones sencillas en las recetas para compensar esta característica. Por ejemplo, se puede usar una receta que produzca un color oscuro por naturaleza para disimular cualquier decoloración (recetas de centeno o trigo integral, recetas con azúcar morena, melaza y chocolate) o por lo contrario, mantener la mayor acidez posible. Esto se puede lograr agregando jugo de limón o vinagre, usando polvo para hornear en vez de bicarbonato de sodio, empleando azúcar morena, miel o melaza en lugar de azúcar blanca, y agregando otros ingredientes ácidos tales como ácido tartárico, pasitas, dátiles y la mayoría de las frutas.



## NORMAS DE CALIDAD Y DISPONIBILIDAD

Los Estados Unidos son el mayor exportador de semillas de girasol, las cuales son famosas por su alta calidad.

Antes de pelarlas, las semillas de tamaño medio pasan por una cámara de separación de aire para eliminar la materia extraña. La separación de la cáscara de las semillas se logra por medio de una combinación de aire forzado y gravedad. Después del proceso de pelado, cada semilla pasa, a menudo dos veces, por un dispositivo de detección electrónico que rechaza las semillas de color distinto.

Las semillas de girasol típicamente están envasadas en bolsas de capas múltiples de 50 libras, aunque también se dispone de otros tamaños. Para garantizar la oferta de semillas de girasol frescas, el pelado se efectúa durante todo el año.

Las semillas se pueden adquirir crudas, o tostadas con o sin sal. También se disponen de pedacitos de semillas de girasol que resultan ideales para ciertas aplicaciones de panadería.

## ALMACENAMIENTO Y MANEJO

El aceite de semilla de girasol es altamente poliinsaturado, por lo que las semillas son susceptibles a la oxidación después del procesamiento. No obstante, las semillas del girasol también tienen un alto contenido en vitamina E (alfatocoferol) que actúa como un antioxidante.

Como la duración del pan y de muchos otros productos de panadería es más corta que de las semillas de girasol añadidas, normalmente la duración no es clave para las semillas de girasol en productos de panadería. Incluso cuando se almacenaron

a temperaturas mucho más altas que las normales para fin de prueba, no se detectaron sabores extraños en las semillas de girasol cocidas en el pan hasta después de haber pasado 10 días.

La duración de las semillas de girasol se prolongará antes de añadir las a productos de panadería controlando la humedad, temperatura y exposición al oxígeno. Las semillas de girasol se conservan muy bien, especialmente cuando se mantienen frías y secas. Las semillas de girasol con un contenido de humedad máximo del 10% se pueden almacenar hasta un máximo de

12 meses cuando la temperatura de almacenamiento se mantiene a 15°C (60°F) o menos con una humedad relativa del 40 al 60 %.

Las semillas de girasol tostadas generalmente duran menos. Se puede prolongar la duración de las semillas tostadas protegiéndolas contra la exposición al oxígeno, así como controlando la temperatura. Por ejemplo el envasado de semillas tostadas en una atmósfera de nitrógeno y en sacos de poliéster metálico, conserva la frescura y alta calidad. La frescura de las semillas de girasol tostadas en estas condiciones,



puede mantenerse fácilmente durante 6 meses, y se ha conservado incluso más de 12 meses. Se está investigando también un proceso de recubrimiento que protege aún más las semillas de girasol contra la exposición del oxígeno, se ha descubierto que cubriendo las

semillas con una película de hidrocólóide comestible se prolonga eficazmente la duración de las semillas tostadas. Este proceso aún se encuentra en etapa experimental.

## CALIDAD NUTRITIVA

Las semillas de girasol están consideradas como un producto "saludable". Esto está ampliamente demostrado por los datos de composición de la tabla III. La grasa de la semilla de girasol para repostería es principalmente poliinsaturada y, al igual que otras grasas de origen vegetal, no contienen colesterol. Las semillas de girasol también son ricas en proteínas y han sido aprobadas como sustituto de la carne en programas tales como el Programa Nacional de Almuerzos Escolares del Departamento de Agricultura (USDA).

En lo que refiere a micro nutrientes, la mayor ventaja de la semilla de girasol es que contiene gran cantidad de hierro, zinc, potasio y magnesio. Las semillas de girasol también constituyen una buena fuente de vitaminas E.

La fibra dietética constituye otra propiedad importante de las semillas de girasol. El contenido total de la fibra dietética de la semilla de girasol es de más de 13 g por 100 g de porción comestible. Cada 28 g (onza) de semillas de girasol proporciona unos 4 g de fibra. Esto es similar al contenido de fibra de los cereales típicos de hojuelas de salvado y contiene más fibra que una manzana.



Contenido Energético	570 kcal.
Proteína (Nx5,3)	22.8
Agua	5.4
Cenizas	3.5
Grasa	49.6
Poliinsaturada	(69%)
Monoinsaturada	(21%)
Saturada	(10%)
Colesterol	(0%)
Fibra Dietética	13.5
Carbohidratos (excluyendo fibra)	
Minerales, mg	
Calcio	116
Hierro	6.8
Magnesio	354
Fósforo	705
Potasio	689
Cinc	5.1
Cobre	1.8
Manganeso	2
Sodio	3
Vitaminas, mg	
Tiamina	2.3
Riboflavina	0.3
Niacina	4.5
Vitamina A, IU	50
Vitamina E	47

## APLICACIONES DE LAS SEMILLAS DE GIRASOL EN PANADERÍA

Las semillas de girasol dan un sabor suave y único a los productos de panadería y también los hace mas crujientes. Pueden utilizarse en lugar de otros frutos secos de una receta, a menudo de forma más económica. De hecho su pequeño tamaño y textura hacen que las semillas de girasol sean idóneas para añadirse a los productos de panadería.



## RESUMEN

Las semillas de girasol tienen un sabor y una textura agradables e impresionantes propiedades nutritivas. Los productos que contienen semillas de girasol generalmente se consideran productos saludables por sus características para el consumo humano. Así pues, las semillas de girasol resultan muy adecuadas para agregarlas a una variedad de productos de panadería. Por tal motivo, nos es grato presentarle a ustedes este recetario que consta de veinte innovadoras recetas para que usted desarrolle nuevas recetas en su negocio. Estamos completamente seguros que sus clientes estarán más que satisfechos.

*Disfrute de nuevos sabores en sus platillos y postres con  
Pepitas de Girasol-USA.*



## Bisquet integral con semilla de Girasol-USA

Rinde: 15-18 piezas aprox.

### Ingredientes:

300 g harina extra fina  
300 g harina integral  
400 g mantequilla sin sal fría (cortada en trozos)  
50 g azúcar mascabado  
15 g levadura fresca  
150 g leche a temperatura ambiente  
125 g huevo  
7 g sal  
4 g royal

### Huevo para barnizar

1 huevo, 1 yema, pizca de azúcar, pizca de sal.

### Para espolvorear:

Ajonjolí, Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara, amaranto, poppy seeds, ajonjolí negro o salvado de trigo o azúcar oscura sola o con canela, o germen de trigo.



### Procedimiento

Ponga en un tazón las harinas, la sal y el azúcar. Incorpore la mantequilla fría en trozos y mezcle con las manos hasta formar una consistencia arenosa y grumosa para que la mantequilla quede como pequeñas bolitas.

Agregue los huevos y mezcle.

En otro recipiente, mezcle la levadura fresca con la mitad de la leche. Incorpore la mezcla a la masa. Añada el resto de la leche y si es necesario, adicione más hasta obtener una pasta húmeda.

Coloque la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y dé una vuelta sencilla. Extienda la pasta con un rodillo ligeramente enharinado. Corte con un cortador para bisquit, colóquela sobre una charola para hornear con silpat o papel silicón, barnice con huevo y deje reposar aprox. 1 hora en la fermentadora a 28-30° C. Barnice de nuevo con huevo antes de hornear y espolvoree con los ingredientes antes mencionados.

Hornee a 180° C hasta dorar, después retire y deje enfriar.





## Galletas de cacahuete y Pepitas de Girasol-USA

Rinde: 36 piezas aprox.

### Ingredientes:

75 g mantequilla  
125 g crema de cacahuete  
20 g aceite prensado  
1 huevo  
2.5 ml vainilla  
150 g harina extra fina  
10 g harina integral  
1 pizca sal  
1 g bicarbonato de sodio  
1 g nuez moscada (opcional)  
10 g semillas de ajonjolí (o semillas de linaza)  
30 g Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara



### Procedimiento

En la batidora con la pala, acértese la mantequilla, la crema de cacahuete y el azúcar oscura hasta incorporar. Después agregue el huevo, vainilla y continúe batiendo.

Aparte, debe cernir el harina blanca, bicarbonato, sal y nuez moscada. Agregue harina integral y ajonjolí y siga con la mezcla. Añada la mezcla de ingredientes secos al batido anterior. Bata sólo hasta incorporar, no sobre mezclar.

Agregue Pepitas de Girasol-USA.

Retire la pasta y con las manos forme bolitas de 1 pulgada (2.5 cm), y barnice las galletas.

Coloque las galletas sobre una charola para hornear, cubierta con papel silicón o engrase ligeramente con PAM o aceite vegetal.

Deje un espacio de 2 pulgadas entre cada una e introdúzcala en el refrigerador para que las galletas estén bien frías y no se expandan.

Hornee a 180°C por 10-12 minutos aprox. Retire y deje reposar unos minutos sobre la charola.

**Variantes:** Agregue 1/2 taza de chispas de chocolate semi amargo, nuez pecana, nuez de castilla o cacahuates picados.





## Brownies integrales con Pepitas de Girasol-USA

Rinde: 9 piezas chicas

### Ingredientes:

1 taza (117 g) chocolate semi amargo picado  
(o callets)  
1/3 taza (75 g) mantequilla sin sal  
1 taza (120 g) harina integral  
1/2 taza (50 g) germen de trigo tostado natural  
1/3 taza (32 g) leche en polvo  
1/4 cucharita royal  
25 g nuez de castilla picada toscamente  
25 g Pepitas de Girasol-USA en las y sin cáscara  
2 huevos  
1/4 taza (compacta 50 g) azúcar mascabado  
2 cucharas (30 g) de azúcar blanca  
1 cucharita vainilla



### Procedimiento

Precaliente el horno a 180°C.  
Engrase el molde cuadrado de 8 pulgadas con PAM. Forre la base con papel silicón y engrase ligeramente.  
Derrita el chocolate y la mantequilla en el microondas o a baño maría. Mezcle hasta incorporar. Deje aparte.  
En un tazón mediano, mezcle la avena, el germen de trigo, la leche en polvo, el royal y la sal.  
Bata el huevo, el azúcar y la vainilla.  
Añada la mezcla de chocolate y bata hasta incorporar.  
Agregue la mezcla de avena y mezcle hasta incorporar.  
Incorpore las nueces y las Pepitas de Girasol-USA de forma envolvente y vacíe al molde prepondo. Alise la superficie.

Hornee aprox. 20 minutos o hasta que un palillo salga con migajas húmedas pero no mojadas.  
Coloque el molde sobre una rejilla para enfriar totalmente.  
Desmolde y corte con un cuchillo sierra.





## Galletas de avena, manzana y Pepitas de Girasol-USA

Rinde: 64 piezas aprox.

### Ingredientes:

360 g mantequilla  
600 g azúcar mascabado  
5 g sal  
170 g huevo  
9 g vainilla  
40 ml leche  
250 g harina integral  
250 g harina extra fina  
1 g roval  
4 g bicarbonato de sodio  
4 g canela (opcional)  
360 g avena  
200 g manzanas o cerezas deshidratadas  
100 g nuez de castilla picada toscamente  
100 g Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara  
150 g chips de chocolate oscuro o de leche



### Procedimiento

Precaliente el horno a 180°C.  
Forre las charolas con silpat.  
Acreme la mantequilla con el azúcar mascabado.  
Añada el huevo, la vainilla y la leche.  
Debe cernir las harinas, los polvos y la canela.  
Incorpore los ingredientes secos a la mezcla anterior y bata sólo hasta incorporar. Agregue avena, nueces, Pepitas de Girasol-USA, chips y cerezas, mezcle bien.  
Forme galletas con un scoop (porcionador de bolas de helado) y con porciones de 45 g aprox.) y aplane con la mano dentro de un aro de 6 cm.

Refrigere o congele para endurecer, aprox. 20 minutos.  
Hornee hasta dorar por 8 minutos aprox.

**Nota:** Las galletas deben estar un poco chielosas. No sobre hornee.





## Panqué de plátano y Pepitas de Girasol-USA

Rinde: 2 panqués

### Ingredientes:

2 1/4 taza (272 g) harina integral  
1 taza (130 g) harina extra fina  
1 cucharita bicarbonato de sodio  
1/2 cucharita canela en polvo  
1/2 cucharita sal  
4 huevos (220 g) temperatura ambiente  
1 1/3 taza (205 g) azúcar mascabado  
1 taza aceite de canola  
3 taza (680 g) puré de plátanos aprox.  
o plátanos grandes  
1/4 taza yogur natural o buttermilk (grasa  
de butirica)  
2 cucharitas (10 g) vainilla

1/2 taza (60 g) nuez de castilla ligeramente  
dorada y picada toscamente o nuez pecana  
1/3 taza (45 g) Pepitas de Girasol-USA crudas  
y sin cáscara  
1/3 taza (60 g) blueberries deshidratados o  
chispas de chocolate

### Streusel:

1/3 taza (60 g) azúcar mascabado  
2 cucharas (15 g) azúcar  
1 taza (115 g) nueces picadas  
1 1/2 cucharitas canela  
1/2 taza (65 g) harina  
60 g mantequilla  
1/2 cucharita vainilla

### Procedimiento

Precaliente el horno a 170°C.

Engrase y enharine o forre la base con papel  
silicón, 2 moldes tipo panqué de 9x5x3 pulgadas.

#### Preparar el streusel:

En un tazón, mezcle todos los ingredientes  
con las manos hasta obtener una consistencia  
de moronas. Congele mientras se prepara el  
batido.

#### Preparar el panqué:

Cierna las harinas con el bicarbonato de  
sodio, la canela y la sal.

Bata los huevos y el azúcar hasta que la mezcla  
espese y esté a punto de listón.

Baje la velocidad y agregue aceite en forma  
de hilo.

Integre el puré de plátano, yogur y vainilla,  
bata hasta incorporar.

Añada la mezcla de harinas. Cuide no sobre  
batir.

Incorpore las nueces, Pepitas de Girasol-USA  
y Blueberries o chispas de chocolate de  
forma envolvente.

Vacíe el batido en los moldes preparados,  
empareje la superficie y espolvoree el streusel  
encima.

Hornee hasta dorar ligeramente y hasta que  
un palillo salga limpio. Aprox. 45 minutos.  
Retire y deje enfriar sobre una rejilla aprox.  
10-15 min. Desmole y deje enfriar totalmente.

El panqué dura aprox. 3 días bien envuelto  
en película plástica en un lugar fresco y  
seco, o congelado hasta 1 mes.





## Pan integral con Pepitas de Girasol-USA

Rinde: 3 panes de caja

### Ingredientes:

1 L. agua aprox.  
3 g sal de mar  
15 ml miel de abeja  
2 cucharas de levadura seca  
520 g harina integral  
520 g harina de fuerza  
2 tazas salvado  
120 g mezcla de semillas: linaza, ajonjolí,  
Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara,  
amaranto, pepitas de calabaza (opcional), chia  
Para espolvorear: orfidec linaza, ajonjolí y  
Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara



### Procedimiento

Disuelva la levadura en un poco de agua tibia, mezcle con una espátula de hule. En la batidora, mezcle harinas, salvado, sal y miel. Integre la mezcla de levadura y agua (la cantidad necesaria). Trabaje hasta formar una masa lisa, suave y elástica. Añada linaza, ajonjolí y Pepitas de Girasol-USA. Amase hasta incorporar. Fermente la masa hasta que doble su volumen. Engrase moldes de pan de caja. Precaliente el horno a 180°C. Ponche la masa. Pese bolas de 680 g aprox. Forme el pan y ponga a levar en el molde preparado. Deje levar hasta casi doblar en volumen, barnice y espolvoree con más semillas.



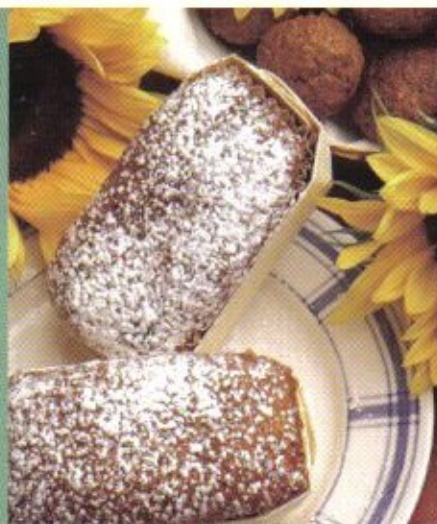


## Muffins "Ritz" integrales con Pepitas de Girasol-USA

Rinder: 20 piezas aprox.

### Ingredientes

2 piezas de huevo  
250 g azúcar mascabado  
125 ml aceite de canela  
125 ml miel de abeja, miel de maguey o miel de cebada  
300 g harina extra fina  
5 g sal  
6 g bicarbonato de sodio  
4 g canela  
200 g salvado  
200 ml leche  
180 g crema ácida  
5 g vainilla  
2 piezas manzana Granny Smith o Golden  
Deliciosas peladas, descorazonadas y picadas en cubo chico  
1/2 taza nueces picadas  
1/2 taza pasitas (opcionales)  
1/4 taza (10 g) Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara  
Para espolvorear puede utilizar salvado, amaranto, poppy seeds o avena



### Procedimiento

Precaliente el horno a 180°C.  
Forre moldes de muffins con capacillos y rocíe ligeramente con PAM.  
Bata los huevos con el azúcar a velocidad media alta hasta esponjar.  
Agregue aceite en forma de hilo y bata hasta incorporar.  
Integre la miel de abeja y bata.  
En un tazón a parte, debe cernir harina, bicarbonato, sal y canela. Mezcle bien.  
En otro tazón, mezcle la crema, leche y vainilla.  
Añada el salvado y la mezcla de harina a la mezcla de huevos y bata alternando con la mezcla de crema y leche, batiendo sólo hasta incorporar.  
Agregue las manzanas, pasitas y nueces. Mezcle con una espátula de hule.  
Vacíe en los moldes preparados en partes con un scoop para helados.  
Espolvoree las Pepitas de Girasol-USA, amaranto y ajonjolí.  
Hornee por espacio de 20 min. a 180°C.  
Retire y deje enfriar unos minutos. Desmolda los muffins y deje enfriar en una rejilla.

**Nota:** Los muffins se pueden preparar con 2 piezas de zanahorias rayadas en lugar de la manzana; se puede agregar también 1/2 taza de coco rayado, o aumentar las pasitas a 100 g.





## Pastel integral de zanahoria y Pepitas de Girasol-USA

Rinde: 10 a 12 porciones

### Ingredientes:

#### Para el pastel:

200 g azúcar blanca  
250 g azúcar mascabado  
269 g aceite de olivo extra suave o aceite de canola  
140 g harina integral cernida  
130 g harina extra fina cernida  
4 g royal  
1/2 cucharita bicarbonato de sodio  
5 g canela en polvo  
1/2 cucharita nuez moscada recién rayada

1/2 cucharita pimienta gorda molida  
1/2 cucharita sal  
4 ptas. huevo grandes  
2 cucharitas vainilla  
1 cucharita ralladura de naranja  
2 tazas (medio apretadas) zanahorias peladas y rayadas muy finamente  
80 g pistache picado  
50 g Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cascara  
45 g coco rayado  
65 g pasitas negras, amarillas o arándanos deshidratados

### Procedimiento

Engrase 1 o 2 moldes de 9 pulgadas con PAM, forre la base con papel silicón y engrase de nuevo.  
Precaliente el horno a 180°C.  
En un tazón, mezcle las harinas cernidas, polvos para hornear, especias y sal.  
En la batidora con el globo, mezcle azúcares, huevos, vainilla hasta incorporar. Agregue aceite y bata hasta esponjar.  
Añada, zanahorias, pasitas y coco.  
Agregue la mezcla de harina en dos partes. Mezcle ligeramente con el batidor globo hasta incorporar. No sobre batir la mezcla.  
Integre las nueces y las Pepitas de Girasol-USA. Deje el batido reposar aprox. 15 minutos, esto ayuda a que el batido esté más húmedo y para que el gluten se relaje, y así obtengamos un pastel mas suave.

Vacíe el batido en los moldes preparados y hornee a 180°C hasta esponjar y dorar, y hasta que un palillo salga limpio pero no seco (aprox. 30 min.).  
Retire y deje enfriar sobre una rejilla.  
Desmolde y deje enfriar totalmente.

Rellene y cubra con el betún de queso crema:

#### Betún de queso crema:

500 g queso crema filadelfia a temperatura ambiente  
1/2 taza de miel de abeja  
1 cucharita ralladura de naranja (opcional)  
1 cucharita vainilla  
2 cucharas aceite de girasol

### Procedimiento

Acreme el queso tipo filadelfia hasta que esté suave.  
Añada raspadura, miel y bata hasta que esté ligero y esponjoso. Agregue aceite. Bata hasta incorporar y a que la mezcla esté ligera y sin grumos.

Armar el pastel: Ponga una capa ligera del betún sobre una mitad del pastel. Cubra con la otra capa de pastel y expanda hasta cubrir totalmente con el betún.

Nota: El pastel adquiere mayor sabor al día siguiente de su preparación.





## Pastel de manzana y Pepitas de Girasol-USA

Rinde: 8 a 10 porciones

### Ingredientes:

1 taza (140 g) harina integral  
2 tazas (260 g) harina extra fina  
1 1/4 cucharita (5 g) royal  
1/2 cucharita (3 g) bicarbonato de sodio  
2 cucharitas de canela en polvo  
1/4 cucharita nuez moscada  
1/4 cucharita pimiento de la India molido  
1/2 cucharita jengibre en polvo  
1/2 cucharita sal  
4 huevos  
3/4 taza (compacta 179 g) azúcar mascabado  
3/4 taza (150 g) azúcar estándar o refinada

1/2 taza (80 g) aceite de girasol  
1/2 taza (110 g) puré de manzana La Costeña o hecho en casa  
Raspadura de 1 naranja (opcional)  
1 cucharita vainilla  
1/4 taza (60 g) jugo de naranja natural  
1 cucharita (5 g) vainilla  
3 (450 g) manzanas chicas Granny Smith peladas, descorazonadas y picadas en cubitos  
1/2 taza (60 g) nuez picada (pecana o de castilla)  
96 g Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara  
1/2 taza (60 g) cerezas deshidratadas  
Azúcar glass

### Procedimiento

Precaliente el horno a 170°C.  
Engrase el molde de pastel de girasol con PAM o con manteca y enharine.  
Mezcle las manzanas, canela y 1/4 de taza del azúcar estándar en un tazón mediano. Reserve y deje a un lado.  
Bata los huevos y el resto del azúcar hasta esponjar. Agregue el aceite en forma de hilo. Bata hasta incorporar. Agregue el puré de manzana, jugo de naranja, ralladura y vainilla, bata hasta incorporar.  
Aparte en otro tazón, cierna el harina, royal, sal, especias y mezcle.  
Añada la mezcla de harina a la mezcla de ingredientes líquidos y mezcle sólo hasta incorporar con un batidor de globo.  
De forma envolvente, integre las manzanas, cerezas, nueces y Pepitas de Girasol-USA.  
Vacíe el batido en el molde prepondo y hornee hasta dorar, y hasta que un palillo salga con migajas húmedas, aprox. 50 min.  
Retire y deje enfriar sobre una rejilla aprox. 1 hora.  
Desmolde sobre un platón y deje enfriar (45 min. aprox.).  
Decore con azúcar glass.

**Nota:** El pastel adquiere mejor sabor un día después de su preparación.





## Barritas energéticas de chabacano y Pepitas de Girasol-USA

Rinde: 12 barritas

### Ingredientes:

2/3 cta chabacanos secos de excelente calidad  
1/2 cta (112 g) mantequilla Gloria sin sal, suave  
1/4 taza (50 g) azúcar refinada  
1 1/3 taza (174 g) harina  
1 taza (aprox. 139 g) azúcar morena  
2 huevos grandes (110 g)  
1/4 taza (30 g) nuez de castilla picada  
1/4 taza (30 g) Pepitas de Girasol-USA crudas  
y sin cáscara  
1/4 cucharita royal  
1/2 cucharita vainilla  
1/4 cucharita sal  
Azúcar glass para espolvorear  
Fielido de vainilla



### Procedimiento

Precaliente el horno a 180°C.  
Coloque los chabacanos en agua hasta cubrir en una olla chica, tape y deje cocer a fuego medio por 15 min. Después, cuele, deje enfriar y pique finamente.

#### Hacer la pasta

En la batidora con la pala, bata la mantequilla, el azúcar refinada más 1 taza de harina a velocidad media hasta formar migajas gruesas. Forre la base de un molde cuadrado pyrex de 22 cm con la pasta, hasta apretar bien. Hornee hasta dorar ligeramente, aprox. 20 min.

#### Relleno

En ese mismo tazón, bata los chabacanos picados, el azúcar morena, huevos, la nuez, Pepitas de Girasol-USA, royal, vainilla, y el restante 1/3 taza de harina a velocidad media hasta integrar bien.

Vacíe el relleno sobre la base preheada y hornee hasta cuajar y dorar ligeramente 25 min.

Retire y deje enfriar en una rejilla varias horas. Corte en 12 barritas, espolvoree con azúcar glass.





## Tarta de dátil y Pepitas de Girasol-USA

Rinde: 1 tarta

### Ingredientes:

#### Base de galletas:

260 g galletas maria molidas

90 g mantequilla derretida

1 cucharita agua

#### Relleno:

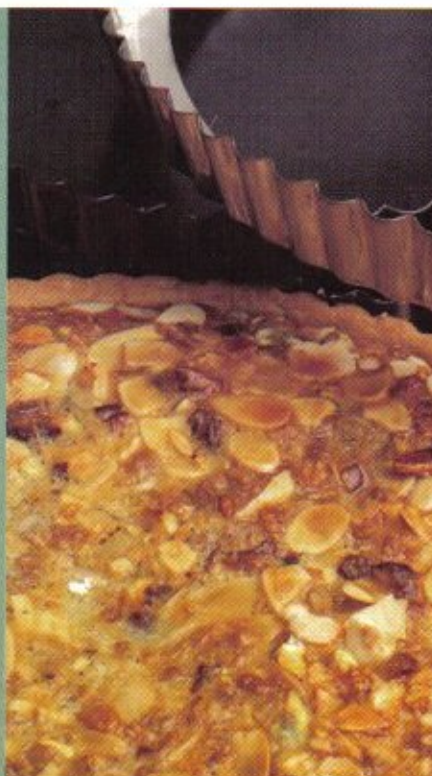
250 g dátil picado

200 g nueces picadas

50 g Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara

190 g huevos

300 g leche condensada



### Procedimiento

Mezcle las galletas, mantequilla y agua hasta formar una pasta. Forre un molde de tarta de 26 cm.

En un tazón con un batidor globo, bata los huevos y la leche condensada hasta incorporar. Acomode los dátiles, las nueces y las Pepitas de Girasol-USA en el molde ya forrado, y después vacíe la mezcla de leche condensada.

Hornee a 150°C hasta que dore ligeramente, aprox. 40 min.



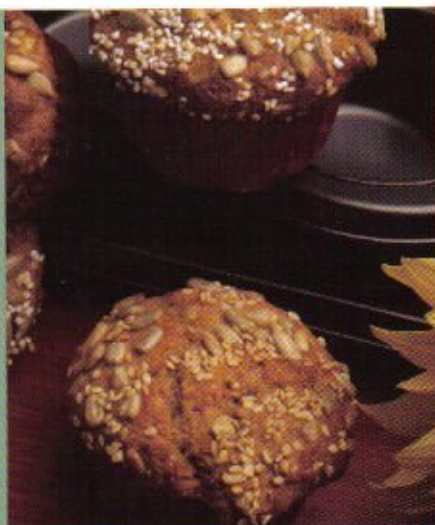


## Muffins viajeros con Pepitas de Girasol-USA

Rinde: 12 piezas

### Ingredientes:

1 taza (140 g) harina integral  
1 taza (130 g) harina  
1/2 cucharita (7 g) royal  
1/4 cucharita (2 g) bicarbonato de sodio  
1 cucharita (3 g) canela  
1/2 cucharita (1 g) sal  
1/4 cucharita nuez moscada (opcional)  
1 huevo grande (55 g)  
150 g azúcar mascabado  
1/2 taza (80 g) aceite de girasol  
1 taza (218 g) buttermilk (mezclar 1/2 taza  
leche y 1/2 taza de yogur natural)  
1 manzana (150 g) pelada, descazonada y  
picada finamente  
1/2 taza (55 g) cranberry (arándanos) deshidratados  
1/2 taza (50 g) nuez de castilla picada  
2 cucharas (30 g) ajonjolí  
1/2 taza (62 g) Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara  
Para espolvorear utilice Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara



### Procedimiento

Precaliente el horno a 185°C.  
Forre moldes de muffins con capacillos y  
rocíe con PAM.  
Cierne el harina y los polvos. Mezcle bien.  
En otro tazón bata el huevo y el azúcar.  
Agregue el aceite y bata hasta espesar.  
Agregue buttermilk y mezcle.  
Combine los ingredientes secos a los húmedos  
y mezcle sólo hasta incorporar. Agregue las  
manzanas, nueces, ajonjolí, Pepitas de  
Girasol-USA y cranberries, mezcle con una  
espátula de forma envolvente.  
Vacié el batido hasta casi llenar los capacillos.  
Espolvoree con Pepitas de Girasol-USA y  
ajonjolí.

Hornee aprox. 20-25 min. hasta dorar y  
hasta que un palillo salga limpio.  
Retire y deje enfriar sobre una rejilla.





## Galletas con Pepitas de Girasol-USA

Rinde: 4 docenas de 24g c/u

### Ingredientes:

22 g margarina de girasol  
190 g azúcar granulada  
130 g azúcar mascabado  
2 pzas. huevo  
1 cucharita de vainilla  
345 g harina  
6 g bicarbonato  
2 g polvo para hornear  
1/4 cucharita de sal  
120 g avena  
90 g ralladura de coco  
1 taza Pepitas de Girasol-USA tostadas o crudas  
y sin cáscara



### Procedimiento

Aceme la margarina y los azúcares hasta obtener consistencia arenosa.  
Incorpore el huevo y la vainilla.  
Mezcle el harina, el bicarbonato, la sal y el polvo para hornear.  
Incorpore a la mezcla de margarina, bata hasta homogeneizar.  
Integre la avena, el coco y las Pepitas de Girasol-USA.  
Forme con una cuchara.

Hornee en una charola engrasada por espacio de 10 min. a 180°C hasta que el borde tome color.

\*El coco puede sustituirse por chispas de chocolate o pasas.



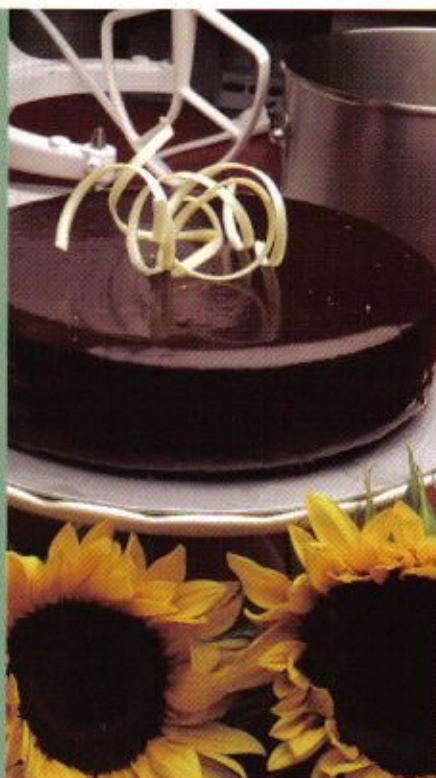


## Pastel europeo de chocolate y Pepitas de Girasol-USA

Rinde 8 a 12 porciones

### Ingredientes:

86 g Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara  
48 g harina  
18 g cacao  
3 g polvo para hornear  
1 yema de huevo  
138 g azúcar granulada  
1/4 cucharita de sal  
40 g aceite de girasol



### Procedimiento

Cubra con papel encerado un molde para pastel de 26 cm.  
Procese las Pepitas de Girasol-USA hasta obtener una harina gruesa.  
Tamizar el harina, el cacao y los polvos para hornear.  
Mezcle con las Pepitas de Girasol-USA.  
Separe los huevos, monte en picos duros las claras con el azúcar y la sal.  
Mezcle las yemas con el aceite e integre a la mezcla anterior.  
Agregue el harina de forma envolvente.  
Vacíe en los moldes.  
Hornee por espacio de 15 min. a 180°C.  
Retire, desmolda y deje enfriar.  
Cubra con un glaseado de chocolate.





## Base crocante de Pepitas de Girasol-USA con queso y frambuesa

Rinde: 20 porciones

### Ingredientes:

150 g harina  
62 g Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara  
43 g azúcar moreno  
94 g margarina de aceite de girasol suave a temperatura ambiente  
224 g queso crema a temperatura ambiente  
3 ml vainilla  
130 g azúcar glass  
3 a 4 tazas frambuesa



### Procedimiento

Precaliente el horno a 190°C.

#### Para la base crocante

Mezcle el harina con las Pepitas de Girasol-USA, el azúcar y la margarina hasta obtener consistencia de arena.

En un molde forrado vacíe la mezcla anterior y presione firmemente.

Hornee de 15 a 20 minutos hasta que tome un color dorado.

Deje enfriar.

#### Cubierta de queso

Acreme el queso con el azúcar y la vainilla hasta obtener una mezcla tersa.

Extienda esta mezcla sobre la costra.

Refrigere y corte en cuadros.

Coloque una frambuesa sobre cada cuadro y está listo para servir.





## Scones con Pepitas de Girasol-USA

Rinde: 12 piezas

### Ingredientes:

340 g harina  
72 g avena  
40 g azúcar  
5 g polvos para hornear  
2 g cancha en polvo  
1 c. nuez moscada  
2 g sal  
82 g margarina de girasol  
40 g Pepitas de Girasol-USA crudas y en cáscara  
125 g orejón picado  
120 g leche fría  
68 ralladura de naranja



### Procedimiento

Precaliente el horno a 180°C.  
Mezcle harina, avena, azúcar, polvos para hornear, nuez moscada, sal y la ralladura de naranja.  
Integre la margarina fría hasta obtener consistencia arenosa.  
Agregue la leche.  
Trabaje y amase suavemente.  
Integre las Pepitas de Girasol-USA y los orejones.  
Ya que se integraron e incorporaron a la masa las Pepitas de Girasol-USA y los orejones, forme un rectángulo de 1 1/2 pulgadas de alto y corte en triángulos.  
Coloque en charolas.  
Barnice con un huevo batido.  
Esporza el azúcar.  
  
Hornee a 180°C por espacio de 20 minutos hasta que tome color.  
Retire y deje enfriar.





## Pan de Pepitas de Girasol-USA

Rinde: 20 piezas o 1 molde de pan de caja de 35x12 cm.

### Ingredientes:

390 g harina de fuerza  
522 g agua tibia  
14 g levadura seca  
14 g azúcar  
310 g harina integral  
100 g avena  
28 g leche en polvo sin grasa  
50 g aceite de girasol  
82 g miel  
8 g sal  
150 g Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara

### Procedimiento

Con un gancho en la batidora, mezcle la levadura, harina de fuerza, azúcar y el agua. Cubra y deje reposar en un lugar caliente hasta que doble su volumen.

Integre con el gancho el harina integral, avena, leche en polvo, el aceite de girasol, la miel y la sal.

Amase e integre las Pepitas de Girasol-USA. Coloque en un tazón, cubra y deje fermentar hasta que doble su volumen.

Ponche la masa, bolee y coloque en charolas. Cubra y vuelva a fermentar hasta que doblen su volumen.

Destape y hornee por espacio de 35 min. a 180°C.

Si se oscurece demasiado, cubra con papel aluminio.

Retire y deje enfriar.





## Barras de granola con Pepitas de Girasol-USA

Realiza 1 barra triangular de 7x7 cm y 20 cm de largo (20 piezas triangulares de 1 cm de grosor).

### Ingredientes:

168 g avena  
86 g Pepitas de Girasol-USA asadas  
32 g coco rallado  
60 g arándanos  
27 g germen de trigo tostado  
30 g harina integral  
1 g canela  
60 g margarina de girasol  
60 g azúcar mascabado  
90 g miel



### Procedimiento

Mezcle en un bowl avena, Pepitas de Girasol-USA, coco, arándanos, germen de trigo, harina integral y canela. Derrita la margarina e incorpore el azúcar mascabado y la miel. Añada a la mezcla anterior.

Vacíe en un molde engrasado de la forma deseada y presione.

Hornee de 15 a 20 min. a 180°C. Enfríe, desmole y corte.





## Roles de caramelo con Pepitas Girasol-USA

Rinde: 30 piezas

### Ingredientes:

14 g levadura seca  
50 g agua tibia  
90 g azúcar  
460 g leche tibia  
5 g sal  
1/4 taza melaza  
2 pzas. huevo batido  
620 g harina  
130 g harina integral  
65 g margarina de girasol  
65 g Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara  
122 g azúcar mascabado  
2 g canela



### Procedimiento

Disuelva la levadura en el agua.  
Incorpore azúcar, leche, sal y melaza.  
Integre los huevos y 1 taza de harina.  
Mezcle y continúe integrando poco a poco el harina integral.  
Continúe amasando hasta que la masa esté suave y no se pegue en las manos.  
Coloque en un bowl, cubra y deje reposar hasta que doble su volumen en una fermentadora o en un lugar tibio.  
Estienda la masa en forma de rectángulo.  
Cubra la superficie con la margarina previamente suavizada.  
Triture las Pepitas de Girasol-USA y rocíe sobre la pasta al igual que el azúcar y la canela.  
Enrolle la pasta y corte.  
Coloque sobre una charola, deje reposar hasta que doble su volumen.

Hornee a 180°C por 20 minutos.  
Retire y dejar enfriar.

\*Se pueden cubrir con un caramelo ligero para dar color y brillo.





## Pan de germen de trigo y Pepitas de Girasol-USA

Rinde: 3 piezas de 480 g c/u

### Ingredientes:

140 ml agua tibia aprox.  
7 g levadura seca  
25 g azúcar  
375 ml leche tibia  
90 g mantquilla derretida  
55 g melaza  
130 g germen de trigo  
15 g sal  
60 g Pepitas de Girasol-USA crudas y sin cáscara  
670 g harina de fuerza

### Huevo para barnizar:

1 huevo  
1 yema  
1 pinta de azúcar  
1 pinta de sal

Mezcla de semillas para decorar: linaza, ajonjolí, Pepitas de Girasol-USA, poppy seeds

### Prepare el brillo de huevo

En un tazón mezcle el huevo, yema, azúcar y sal con un batidor globo. Deje reposar.

### Procedimiento

En un tazón chico, mezcle la levadura con el agua y azúcar. Mezcle con una espátula de hule hasta disolver.

En la batidora grande con el gancho, ponga harina, germen y sal, mezcle bien. Agregue la mezcla de levadura, mantequilla, melaza y leche. Amase hasta formar una masa suave lisa y elástica. Si es necesario, agregue más agua. Agregue las Pepitas de Girasol-USA y bata sólo hasta incorporar.

Retire y forme una bola grande de masa.

Coloque en un tazón de plástico ligeramente enharinado. Cubra con una bolsa de plástico y deje reposar en la fermentadora a 28°C con vapor hasta doblar en volumen aprox. 1 hora.

Retire, ponche y forme 3 bolas de 480 g c/u. Coloque sobre una charola con silpat.

Barnice con el brillo de huevo y cubra con las semillas.

Fermente con vapor aprox. 45 minutos o hasta casi doblar en tamaño y que la masa esté floja.

Hornee en un horno precalentado a 80°C.

